

Relaxačné cvičenie

Štvrtkové doobedie dňa (11.2.2016) sa nieslo v našom zariadení v duchu relaxačného cvičenia. Dlhoročný priateľ našich seniorov p. Pavel Novák, ktorý už roky žije mimo Slovenska, nás opäť nesklamal a tak ako naposledy sľúbil, znova k nám zavítal. Svojou sršiacou energiou, veľkým zápalom pre vec a mottom „Žiť naplno“, vyčaroval nielen úsmev na tvárach, no zároveň podporil našich klientov v pozitívnom myslení „tešiť sa z každého dňa“. Okrem iného priniesol nové poznatky z oblasti rehabilitačného cvičenia formou dvd produkcie, ktorú seniori v americkom meste Orlando plne využívajú. Pohodlne sme sa usadili a vďaka názornej ukážke od samého „lektora“ p. Nováka sme strávili príjemnú chvíľu, pri ktorej sme sa snažili udržať krok v cvičení so seniormi z iného kontinentu. V dobrej nálade a silnejšej kondícii sme sa s prísľubom lektora dohodli na ďalšej spolupráci.

